

LACTANCIA CON TRILLIZOS.

Una experiencia de Rebecca Grunberg, publicada en New York, NY USA en la revista: NEW BEGINNINGS, Vol. 9 No. 5, September-October 1992, pp. 135-6, 148.

Traducida por Gema Cárcamo González.

Siempre supe que cuando llegara el momento de tener un hijo lo amamantaría. Pero cuando nos dieron la fantástica noticia de que esperábamos una familia completa al mismo tiempo supe que iba a tener que hacer un enorme trabajo de investigación para encontrar información sobre como dar el pecho a trillizos. ¿Es posible amamantar de forma exclusiva a tres bebés con leche materna a la vez? ¿Y si los niños eran prematuros? ¿Cómo puede aguantare una madre la organización que requiere la crianza de tres bebés con solo dos pechos? ¡Tenía santísimas preguntas sobre la lactancia materna, aparte de las ya propias de la g estación de trillizos en si! Al mismo tiempo que buscaba respuestas me di cuenta de la escasa información que había sobre este tipo de embarazos y menos aun sobre la lactancia de tres bebés. Quiero hacer todo lo posible para esclarecer estos interrogantes a las futuras mamás que están esperando la llegada de sus bebés múltiples, todas esas preguntas que yo misma me hice, compartiendo mi propia experiencia con ellas y los conocimientos que adquirí durante todo ese tiempo.

La Organización "The Triplet Conection", un grupo de apoyo que brinda todo este tipo de información desde su fundación, en 1983, de la mano de Janet Bleyl, fue la mejor herramienta de la que dispuse para tener información básica y de supervivencia, contenido en un paquete informativo llamado "Futuras mamás", que tenía todos los datos cruciales para que las madres embarazadas de múltiples llevaran a buen término sus gestaciones y pudieran abordar la lactancia materna de bebés prematuros. La liga de la leche hizo posible que me pusiera en contacto con otras madres de trillizos que actualmente estaban amamantando a sus hijos. Las monitoras de mi zona me fueron de gran utilidad durante la búsqueda de información sobre la lactancia materna de trillizos.

El arte femenino de amamantar fue una gran referencia para todas las nociones básicas sobre lactancia materna. Asombrosamente me encontré con muchas mamás que nunca habían oído hablar de la Liga de la leche y no podían imaginar lo importante que puede llegar a ser conocer que existe una organización que resuelve la mayor parte de tus dudas y problemas relacionados con la lactancia materna y que están disponibles al 100% con su apoyo madre- madre.

Además de la ayuda inestimable de la Liga, varias UCIS neonatales cuentan con una consultora de lactancia residente que debería animarte con su apoyo a tiempo completo, en tu deseo de lactar a sus bebés. Mantén una entrevista con ella previa al parto para hacerla saber que deseas dar el pecho a tus trillizos, mantén el contacto con ella para asegurarte que estará presente para echarte una mano tras el nacimiento de los niños. Tener a la Consultora de lactancia materna conmigo en la primera toma de mis tres bebés fue de gran valor.

Permití que me diera la guía práctica y el apoyo moral que necesite justo después del parto. Sus servicios son habitualmente gratuitos mientras dura el ingreso en el hospital, pero tiene un coste/hora si necesitas de sus servicios en tu domicilio tras el alta.

Antes del parto me asegure que cada uno de los residentes estuviera al día de mis deseos de amamantar a los trillizos. Desafortunadamente me encontré con reacciones negativas y adversas de las enfermeras después del parto.

Fuimos bendecidos con tres preciosos y saludables bebés: Tatiana (4 libras y 9 Onzas), Allegra(4 libras y 4 onzas) y Zachary (4 libras) a las 37 semanas de gestación. Aunque no tenían problemas, el jefe residente de pediatría quería mantenerlos en observación unos pocos días por el peso, que era preocupante. Cuando me llevaron a verlos ya me había encontrado con la consultora de lactancia materna, quien me acompañó en la primera visita y me ayudó a colocarme correctamente a los bebés al pecho, primero a un bebé y después a los otros dos al mismo tiempo, usando almohadas para darme más comodidad. Estaba tan emocionada porque iba a abrazar finalmente a mis pequeñines contra mi pecho! Para mi sorpresa, todos cogieron el pecho instintivamente. Esto no suele ser siempre lo normal, ya que cada recién nacido y cada situación es diferente.

Tenia una vista parcial de mi alrededor y pude llegar a ver las caras de las enfermeras de planta. Sentí una extraña tensión en el aire, en vez de sonrisas y muestras de aprobación. Me contaron que las enfermeras no entendían mi insistencia en lactar a mis tres pequeñines, porque estaban acostumbradas a tratar con bebés en estado crítico y a tener el control total sobre las cuestiones de ingestión calórica y médicas. En mis siguientes visitas a la UCI sin la consultora, varias enfermeras se acercaban, una a una, para expresar sus opiniones, siempre muy negativas, sobre lo que hacía. Perdí la esperanza por un momento, pero inmediatamente me di cuenta de que tenía a los tres bebés a mi pecho, en el lugar que les pertenecía estar, y pude recobrar mi idea principal, que tenía una gran tarea que dirigir. También me di cuenta que tendría a mis hijos en mi casa tan pronto como me fuera posible, ya que el entorno no era, desde luego, el más propicio para llevar adelante mi lactancia y recuperar el amamantamiento de mis recién nacidos.

Después de una semana intentando que las enfermeras no dieran chupetes ni biberones a mis hijos sin mi consentimiento y conocimiento, dos de los bebés, el niño y una de las niñas, empezaron a tener problemas de prendida y succión, debido a la confusión de succiones. La confusión pezón-tetina es un grave problema para muchos recién nacidos y lleva mucho tiempo y paciencia que los bebés reaprendan lo que inicialmente fue para ellos algo instintivo. Debido a las negativas alrededor de mí y al conocimiento y la fe que teníamos mi marido y yo misma, nos trajimos a nuestros hijos a casa más pronto de lo que el jefe de pediatría había propuesto. En casa mis bebés empezaron inmediatamente a coger peso y a crecer, pero tuve que trabajar muy duro para conseguir que dos de mis hijos volvieran a coger el pecho como lo habían hecho el primer día, antes de que los biberones y los chupetes proporcionados por las enfermeras interfirieran en nuestra lactancia.

Cuando recuerdo mi experiencia en el hospital lo que me enfada es que la mayoría de las mujeres, que están en un momento vulnerable tanto emocional como físicamente., no tendrían seguramente ninguna esperanza para alimentar

a sus bebés al pecho con el entorno tan negativo y en contra que yo soporté. Pensé que lo más importante era hacer un resumen de la experiencia que tuve en el hospital, para que todas os deis cuenta de cómo están de desinformados y actualizados muchos profesionales, incluso en muchos de los grandes hospitales. A diferencia de mi experiencia, mi hermana dio a luz al mismo tiempo en un Hospital de Miami y todo el equipo se volcó en su lactancia, animándola a no dar a su hijo leche de fórmula, ni agua, ni a usar biberones. Ellos le ayudaron a amamantar a su bebé a demanda, aunque estaba recuperándose de una cesárea. Qué diferencia con respecto a cómo una mamá primeriza y preocupada se siente no con un solo bebé, sino con los tres seres más preciosos de su vida.

El consejo más importante que puedo dar para empezar es que hay que estar mentalmente preparada: *“amamantaré a mis gemelos o trillizos, o más”* y no dejar que nadie te diga que no vas a poder hacerlos o que reaccionen negativamente cuando conocen tus deseos de dar el pecho. Puedes estar segura con toda la información que estás obteniendo y la preparación que estas realizando antes del nacimiento, y proceder a tomar el desafío día a día, aunque en muchas ocasiones será más un desafío minuto a minuto.

Una vez hayas dado a luz debes continuar con una dieta hipercalórica, la nutrición durante el embarazo debe incluir líquidos abundantes. Si comes bien no engordarás, puesto que estarás usando todas las calorías para alimentar a tus bebés. Yo volví a mi peso inicial antes de lo que pensé. Dite a ti misma que tu cuerpo le está haciendo un préstamo a tus hijos por al menos unos 6 meses y después podrás continuar dándoles el pecho igualmente. Es solo una minúscula montaña de tiempo que das a toda tu familia comparado con toda su vida.

Los primeros dos meses son los más duros pero se van tan rápido!...Recuérdate a ti misma que le estas dando a tus hijos la mejor y más completa alimentación posible que contiene anticuerpos que necesita para construir su sistema inmunológico. Y estate segura de que el hecho de que cuanto más veces amamantes a tus hijos, más leches produces. Tanto si tus hijos maman cada 2 o 3 horas, tu pecho es una fuente sin fin. Es mejor no estar pendiente de tener que esterilizar biberones y preparar leche de fórmula, y es económico. Además la lactancia materna tiene otros muchos beneficios, incluidos los dulces aromas de sus pañales

¿Qué es lo que yo hacía cuando los tres bebés se ponían a llorar? Pronto descubres que tus hijos tienen personalidades diferentes. Uno puede ser un niño muy demandante, otro puede ser muy inquieto por culpa de los cólicos o porque es un niño hiper-sensitivo, y si tiene suerte, como la tuve yo, puedes tener otro bebé que sea tranquilo y paciente y que esté feliz mientras dura la espera. A este bebé es al que le toca tomar el pecho en solitario, mientras que los otros dos pueden estar muy bien tomándolo a la vez. Este era mi escenario exacto: yo tenía dos bebés muy demandantes y un bebé paciente. Muchas veces solía amamantarlos por separado, de uno en uno, y de este modo creaba un vínculo especial e individual con cada uno, y también daba el pecho frecuentemente a dos niños a la vez, lo que me ahorraba mucho tiempo. Creo que lo más útil que aprendí a hacer es a dormir con un bebé al pecho. Podía descansar a mi lado. Yo colocaba almohadas bajo mi cabeza hasta que me

encontraba cómoda y después podía colocar a un bebé enfrentado hacia mi directamente, cara a mi pecho. Podía acunarlo en mis brazos con su cabeza justo sobre mi brazo, utilizado como una almohada. Tu pedes experimentar con varias almohadas hasta que des con el mejor apoyo. Esto que hacía nos permitía descansar mientras duraban esas cuatro tomas de madrugada, aunque tu marido u otro ayudante pudieran asistirte las 24 horas del día, especialmente durante el primer mes mientras te estás recuperando. Fue la ayuda amorosa de mi esposo Michael y nuestro cordial sentido del humor lo que facilitó que el tiempo pasara sin problemas los primeros pocos meses y lo que continúa permitiendo que vivamos así.

Tener sentido del humor es probablemente una de las características mas importantes de los padres de múltiples, y es lo que puede ayudar a relajar el ambiente, disipar la tensión y permitir disfrutar del crecimiento de los trillizos. Es también muy importante buscar ayuda. Disponer de alguien que cocine, que limpie durante todo el tiempo que necesites, quizás puedan ser amigos, parientes, internas o voluntarios de tu iglesia. Durante el primer mes en casa con los bebés todo lo que podrás hacer es dormir, descansar, comer y beber con un bebé al pecho o dos a la vez. Luego yo recomiendo que encabeces el volante de tu carro de trillizos y disfrutes con ellos de un agradable paseo sin mirar qué época del año es y qué tiempo hace. Yo solía darles el pecho antes de salir a los tres y me recogía de la calle unas dos horas después a tiempo de la siguiente ronda de tomas, diariamente. Cuando hacía buen tiempo y era cálido, no tenía problemas con la hora de vuelta a casa, ya que podía dar el pecho discretamente sin que la mayoría de la gente se percatara de lo que hacía.

Cuando reflexiono sobre los últimos 22 meses no dejo de quedarme asombrada y me siento tan satisfecha por la maravillosa experiencia que he tenido con la lactancia de mis trillizos. Fue una semana antes de cumplir los 20 meses cuando dos de los trillizos se destetaron, ya que el tercero lo había hecho un poco antes. Mi memoria aun está fresca y es tan dulce, tan preciosa. Algo que quisiera que sobreviviera para el resto de mi vida.